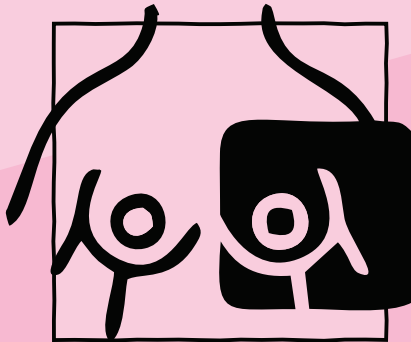


Groundswell

Out of homelessness



Ka qayb qaadashada baaritaanka naasaha



Yaa loogu talagalay buug-yarahan?

Buug-yarahani waxa uu siinayaa macluumaadka dadka ay ku haysato hoy la'aanta London oo dhan sida looga qayb qaato baaritaanka naasaha.

Macluumaadku waxa kale oo laga yaabaa inay caawiso shaqaalaha muhiimka ah iyo/ama bixiyeyaasha adeegga ee taageera dadka ay haysato hoy la'aanta si ay u helaan adeegyada daryeelka caafimaadka.

Waa maxay baaritaanka naasaha?

Baaritaanku waa hab lagu garto dadka aan lahayn calaamado laga yaabo inay halis dheeraad ah ugu jiraan arrin caafimaad oo gaar ah. NHS-ta waxay bixisaa baaritaano kala duwan oo baaris ah kuwaas oobilaash ah.

Baaritaanka naasuhu waxuu isticmaalaa tijaabo ama baaritaan lagu magacaabo **mammogram ama sawirka naasaha**, raajo lagu hubiyo calamaadaha hore ee kansarka naasaha.



Halistaada ku aadan inaad lahaan karto kansarka naasuhu way korodhaa markaad sii weynaato. Inta badan kansarka naasaha waxaa laga helaa dumarka ka weyn 50 sano. Dumar ka badan ayaa hadda ka badbaada kansarka naasaha marka loo eego kuwii hore.

Baaritaanka naasuhu waa hab lagu ogaado kansarka naasaha. Waxay caawin kartaa in la helo kansar aad u yar oo aanan la arki karin ama la dareemi karin.



Baaritaanka naasuhu waxuu badbaadin karaa nolosha.



Dad badan ayaa ka badbaada kansarka naasaha haddii ay ogaadaan inay qabaan - 75% dadka laga helay kansarka naasaha ayaa weli nool 10 sano ka dib.



96% dadka lagu sameeyo baaritaanka naasaha ma muujiyaan calaamado kansar umana baahnaadan baaritaan 3 sano oo kale.

Yaa loogu talagalay baaritaanka naasaha?



Baaritaanka naasaha ayaa si toos ah loogu baaqaa dadka da'doodu tahay 50 ilaa kuwa 71 jirada ah kuwaas oo GP-ga uga diiwaangashan dumar ahaan. Tan waxaa ka mid ah:

- Haweenka rag ahaanta ku dhashay iyo dadka aan lab iyo dhedig-ba aan ahayn ee loo qoondeeyay lab ahaan markii ay dhasheen kuwaas oo qaata daawaynta hoormoonka muddada dheer.
- Ragga dumar ahaanta ku dhashay iyo dadka aan lab iyo dhedig-ba ahayn ee loo qoondeeyay dheddig ahaan markii ay dhasheen kuwaas oo aan samayn goynta labada naas ama qaliin sare.

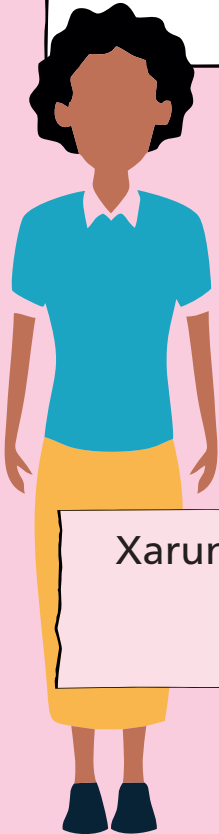
Baaritaanka naasaha si joogto ah looguma baaqo dadka GP-ga uga diiwaangashan rag ahaan kuwaas oo da'doodu tahay 50 jir ilaa wakhtiga dhalashadooda 71-aad laakiin waxay ka codsan karaan baadhista GP-ga. Tan waxaa ka mid ah:

- Haweenka rag ahaanta ku dhashay iyo dadka aan lab iyo dhedig-ba aan ahayn ee loo qoondeeyay lab ahaan markii ay dhasheen kuwaas oo qaata daawaynta hoormoonka muddada dheer.
- Ragga dumar ahaanta ku dhashay iyo dadka aan lab iyo dhedig-ba ahayn ee loo qoondeeyay dheddig ahaan markii ay dhasheen kuwaas oo aan samayn goynta labada naas ama qaliin sare.

Waxa lagu martiqaadi doonaa 3-dii sanaba mar (waxa aad heli doontaa martiqaadkaaga ugu horeeya inta u dhaxaysa maalintaada dhalashada 50-aad iyo 53-aad).

Haddii aad tahay 71 jir ama wax ka weyn, waxaad weli halis ugu jirtaa kansarka naasaha. Inkasta oo aanad si toos ah u heli doonin martiqaadyada baaritaanka ka dib dhalashadaada 71-aad, waxaad weli samayn kartaa baadritaanka naasaha 3-dii sanaba mar. Waxaad wici kartaa Xarun-dhexaadka Baaritaanka Naasaha ee London oo aad balan ka qabsan kartaa qaybta baaritaanka ee deegaankaaga.

Haddii aan lagu martiqaadin ama aad seegtay ballantaadii u dambaysay, adiga ama qof adiga ku metelaya (heysta ogolaanshahaaga) ayaa wici kara lambarka Xarun-dhexaadka Baaritaanka Naasaha ee London si aad ballan u samaysato.



Xarun-dhexaadka Baaritaanka
Naasaha ee London
020 3758 2024

DA'DA

71



50

Sidee buu u shaqeeyaa baaritaanka naasaha?



- Waxa aad boostada ku heli doontaa warqad ku siin doonta taariikhda, wakhtiga iyo meesha aad ku yeelan doonta baaritaanka naasaha. Tan waa la bedeli karaa haddii ay kugu habboonaan waydo. Tani waxay ka dhacdaa ama isbitaalka deegaanka ama caasiga wareega ee baaritaanka sameeya.
- Haddii aad u baahan tahay caawimo dheeraad ah ama helitaanka gaariga curyaanka, waxaad codsan kartaa ballan gaar ah.
- Baaritaanka waxaa qaadaysa sawir-qaadada qalabka burada naasaha lagu ogaado oo dumar ah (xirfadle daryeelka caafimaadka ah ee qaada sawirada raajada).
- Kahor intaadan sii socon, sawir-qaadata qalabka buraha naasaha lagu ogaado ayaa xaqiijin doonta magacaaga, cinwaankaaga iyo taariikhda dhalashadaada.
- Kadib waxaa lagu waydiin doonaa inaad dharka ka feydo dhexda wixii ka sarreeya laakiin waxaad isku dabooli kartaa qeybtaada sare ilaa laga gaadhayo wakhtiga baaritaanka.
- Midba mar, naasahaaga ayaa la dul saari doonaa mishiinka raajada oo saxan balaastig ah ayaa meesha ku hayn doona. Raajadani waxay qaadan doontaa oo kaliya dhowr ilbiriqsi laakiin waxa laga yaabaa inaad dareemto xoogaa raaxo la'aan ah. Haddii aad xanuun u aragto, u sheeg sawir-qaadataada qalabka burada naasaha lagu ogaado.
- Booqashadaada qaybta baaritaanka ama caasiga wareega ee baaritaanka lagu sameeyo oo uu ku jiro sawirka laga qaaday naasahaaga ee burada looga baarayo waxay qaadan kartaa ilaa nus saac.
- Kadib waxaad heli doontaa warqad laba toddobaad gudahood ah oo ay ku jirto natiijada baaritaankaaga.

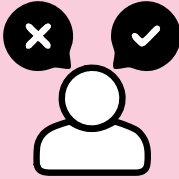
Talooyinka sare



- Xirashada dharka aad si fudud isaga saari karto qaybta sare ee jidhka iyo ku heynta shey-yadaada hoose (tusaale, surwaal ama goono) ayaa laga yaabaa inay ku dareensiyaan raaxo badan.
- Isku day inaad soo marsanin carfiye sababtoo ah tani waxay faragelin kartaa sawir-qaadista.

Maxay u habboon tahay in aan sameeyo?

Ogaanshaha dhibka wakhti hore waxay la macno tahay in daawaynta ay waxtar badan lahaato.



Ogaanshaha inaad qabto dhibaato caafimaad, ama halis sii kordhaysa ee dhibaatada caafimaad waxay kaa caawin kartaa inaad qaadato go'aamo xog-ogaalnimo leh oo ku saabsan caafimaadkaaga.

Go'aaminta haddii aad isbaareyso iyo haddii kaleba waa doorasho shakhsi ahaaneed waana mid adiga oo keliya aad samayn karto.



Haddii aad dhammaystirto baaritaanka naasahaaga, waxa laga yaabaa inaad u baahnayn inaad samayso wax kale ilaa lagugu martiqaado ee xiga ama natijadaadu sheegto baaritaano dheeraad ah ayaa loo baahan yahay.

Ku tababar-qaado ka warqabka naasaha inta u dhaxaysa ballamahaaga baaritaanka (eeg bogga 10).

- Haddii aad u baahan tahay baaritaano dheeraad ah, waxaa lagu siin doonaa ballan. Caadi ahaan waxaad natijadaada ku heli doontaa hal toddobaad gudihiisa.
- Waxaa laga yaabaa inaad dareento welwel ku saabsan in lagugu sameeyo baaritaano dheeraad ah iyo waxa ay tani ka dhigan tahay. Warqaddaadu waxay kuu sheegi doontaa sida loola xidhiidho kalkaalisada daryeelka naasaha haddii aad wax su'aalo ah qabtid ama aad jeclaan lahayd inaad kala hadasho habka.

Inta badan dadka u baahan baaritaano dheeraad ah laguma cudur ogaan doono kansarka naasaha. Laakin haddii ay jiraan calaamado lagu garto kansarka naasaha, in la helo goor hore waxay la macno tahay daawaynta waxay u badan tahay in lagu guuleysto.

Sideen uga qayb qaadan karaa baaritaanka naasaha?

Waxaad u baahan tahay inaad iska diiwaan geliso GP-ga si aad u hesho baaritaan. Si tan loo sameeyo, adiga ama qof aad ku kalsoon tahay ayaa soo dejisan kara foomka diiwaangelinta adeegyada dhakhtarka qoyska (GMS1), kan ku buuxi gacanta, oo u soo dhiib xafiiska GP-ga:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>



Xusuusnow

Qof kastaa wuxuu xaq u leeyahay inuu helo daryeel caafimaad. Uma baahnid aqoonsi ama cinwaan go'an si aad iskaga diwaangeliso GP-ga, xaaladaada socdaalna dhib maaha.

Waa muhiim in GP-gu uu kuu hayo macluumaad sax ah, gaar ahaan:

- Magacaaga
- Taariikhda dhalashadaada
- Jinsigaaga
- Macluumaadka xiriirkaaga tusaale lanbarka taleefoonka gacanta iyo cinwaanka lagu heshiiyey ee warqadahaaga caafimaadka loo gudbin karo, tusaale cinwaanka lagu magacaabo care of (c/o).



Martigaadkaaga baaritaanka naasaha waxaa loo diri doonaa cinwaanka aad siisay xafiiska GP-gaaga.



Xusuusin qoraal ah ayaa lagu soo diri doonaa lambarka taleefoonka gacanta ee xafiiska dhakhtarkaaga GP-ga uu diiwaanka ku hayo si laguugu xasuusiyo ballantaada soo socota.

Haddii aadan rabin in lagugu martigaado inaad sameyso baaritaanka naasaha, waxaad kala xidhiidhi kartaa Xarun-dhexaadka Baaritaanka Naasaha ee London lanbarka 020 3758 2024.

Maaraynta ballantayda

Waxaad bedeli kartaa ballantaada iyo/ ama goobta iyadoo ku saleysan waxa adiga kugu habboon (tusaale, haddii aad ku dhibaatoonayso inaad seexato, ballanta subaxda hore waxay kugu noqon kartaa caqabad). Adiga ama qof aad ku kalsoon tahay ayaa soo wici karaa Xarun-dhexaadka Baarista Naasaha ee London si aad u bedesho wakhtiga, taariikhda ama goobta **020 3758 2024**.



Haddii aad ku dhibtoonayso inaad xasuusato ballamaha, waxaad samayn kartaa:

- inaad ka codsato saaxiib, ama shaqaale taageero ku siiya inuu ku xasuusiyo.
- ka dejiso alaarmiga ama xasuusinta taleefankaaga.

Horey u sii qorshee jidkaaga oo isa sii diyaari si aanad u dareemin degdeg. La hadal adeega taageerada deegaanka ama shaqaalaha muhiimka ah haddii aad u baahan tahay caawimo si aad uga qaybgasho - waxa laga yaabaa inay ku caawiyaan.



Weydiiso saaxiib aad ku kalsoon tahay ama shaqaale taageero inuu ama ka soo qayb galo ballanta ama inuu diyaar u ahaado inuu kula sheekaysto ka dib. Haddi aad dareento walwal, waxa ay noqon kartaa is-mashquulin fiican in aad ogaato in qof kula hadli karo inta aad sugayso.

Codsashada inaad soo booqato goobta baaritaanka ka hor ballantaada waxay kaa caawin kartaa dhimista walaaca, adigoo isla markaa la hadlaya kooxda oo arkaya qalabka ka hor si ay kaaga caawiso inaad horeyba u sii barto naftaada.

Xasuusnoow xirfadlayaasha caafimaadku inay ku xafidaan wax kasta oo aad tiraahdo sir ahaan. Waxaa laga yaabaa inay ku caawiso inaad la wadaagto caqabado ama naafo kasta oo jireed ama maskaxeed si ay kuu taageeraan. Waxay kaa caawin karaan inay naasahaaga u saaraan mashiinka si ah hab aadan wax xanuun ah ku dareemeynin.

Kaa caawinta inaad go'aansato

Ma jiro baaritaan 100% lagu kalsoonaan karo. Waxaa jira faa'iidooyin iyo waxyeellooyin ay tahay in la tixgeliyo ka hor inta aan laga qaybgelin.

Dhakhaatiirtu mar walba ma sheegi karaan in kansarku uu ku dambayn doono mid nafta halis gelinaya iyo in kale. Markaa, daawaynta had iyo jeer waa la bixiyaa haddii lagaa helo kansarka naasaha.

- tani waxay la macno tahay kansarrada qaarkood ee la ogaado oo la daweyaa ma ay noqon lahaayeen kuwo nafta halis gelinaya, markaa daawaynta kansarrada aan nafta halis gelinayn ayaa ah khatarta ugu weyn ee baaritaanka naasaha.

Khatarta kale ee baaritaanka naasaha waxaa ka mid ah:

- kansar la seegay – raajada buro ka ogaanshaha naasaha mar walba ma hesho kansar halkaas ku yaal.
- raajooyinka – in 3-dii sanaba mar la isku sameeyo baaritaanka raajitada ee buro ka ogaanshaha naasaha muddo 20 sano ah waxa ay ku siinaysa halis yara sareysa oo aad kansarka ku qaadi karto inta aad nooshahay.



Dadka intooda badan waxay dareemaan faa'iidooyinka baaritaanka naasaha inay ka miisaan badan yihiin khatarta suurtagalka ah.

Waxaad kala hadli kartaa dhinac kasta oo ka mid ah baaritaanka xirfadle caafimaad oo waxaad go'aamin kartaa inay kugu habboon tahay iyo in kale.

Hagahan iyo martiqaadyada ay kuu soo diraan barnaamijka baaritaanka kansarka mindhicirku waxay ku siinayaan macluumaad aad ku go'aansato inaad rabto in lagu baaro iyo in kale - **waa doorashadaada.**

Hubi naasahaaga

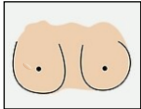
Inta u dhaxaysa ballamaha baaritaanka naasahaaga, waxa muhiim ah in aad barato wacyiga naasaha iyo in aad ogaato sida ay u egyihiin oo ay dareen ahaan ahaadan. Ma jirto hab sax ah ama khalad ah oo aad ku hubin karto naasahaaga. Xusuusnow **TLC**:

Taabo naasahaaga, miyaad dareemeysaa waxaan caadi ahayn? Xusuusnow inaad dareento labada naasoodba iyo kilikilooyinka hoostooda, ilaa iyo kaxanta.

Ka eeg wax is-beddel ah, ma jiraan wax isbeddel ah oo ku yimi cabbirka ama qaabka naasahaaga? Wax miyeey ka duwan yihiin sidii hore?

Usheeg wax kasto oo aan caadi ahayn dhakhtarkaaga.

Qaar ka mid ah isbeddelada la rabo in la eego inta lagu jiro wacyigelinta naaska waxaa ka mid ah:



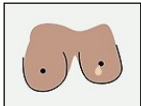
buro – waxaa laga yaabaa inaad dareento buro laakiin aadan arkin



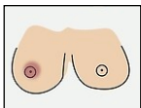
isbeddelka muuqaalka iyo dareenka maqaarka - tani waxay noqon kartaa xoogaa sida diirka liinta



isbeddelka muuqaalka ama jihada ibta naaska



ka soo daadashada (dareeraha) mid ama labadaada naasood



guduudasho ama finan kasoo baxyada maqaarka ama agagaarka ibta naaska

Haddii aad wax isbeddel ah ku aragto naasahaaga ama laabtaada, waa inaad u sheegtaa GP-gaaga.

Waa maxay macluumaadka kale ee aan u baahanahay inaan ogaado?



- ✓ Haddi aad badasho magacaaga, cinwaankaaga ama teleefankaaga, ogaysii xafiiska GP-ga.
- ✓ Markaad cusboonaysiinayso cinwaankaaga, waxaad u bixin kartaa macluumaadka meesha lagala soo xiriirayo shaqaalaha muhiimka ah si xiriir labaad ahaan ah.
- ✓ Haddii aad u guurto meel cusub, waxaad iska diiwaan gelin kartaa GP kale.
- ✓ Haddii aanad lahayn cinwaan go'an, waxaad waydiisan kartaa dhakhtarkaaga GP-ga inuu ku cusboonaysiiyo diiwaanadaada cinwaankooda.

Haddii aad wax su'aalo ah ama walaac ah qabtid, fadlan wac lambarka Xarun-dhexaadka Baaritaanka Naasaha **020 3758 2024** ama weydii qof aad ku kalsoon tahay inuu ku caawiyo.

[Hage ku sahlan akhrinta oo ku saabsan baaritaanka naasaha \(NHS\)](#)

[Baaritaanka Naasaha: Kaa caawinaya inaad go'aan gaarto \(NHS\)](#)

[Sideen u hubiyaa naasahegya? \(NHS\)](#)

Waxaad kaloo booqan kartaa [Websaydka Baaritaanka Naasaha ee London](#) wixii macluumaad dheeraad ah



Iskaan gareyso koodhka QR-ka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan baaritaanka naasaha

Mahadcelinada

Buug-yarahan waxa soo saartay Groundswell oo ay iskaashanayaan North Central London Cancer Alliance, RM Partners North West and South West London Cancer Alliance, North East London Cancer Alliance, South East London Cancer Alliance iyo Kooxda Hawlgelinta Baaritaanka Kansarka ee NHS England (Gobolka London).

Mahadnaqa sawirka

BoGGA 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

Bogga 9:

https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf

www.groundswell.org.uk



@ItsGroundswell

Lanbarka Samafalka Groundswell ee Diiwaangashan: 1089987

Waxaa la daabacay July 2024 / Taariikhda dib u eegista: July 2025